

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Signé : Gérard Rabaey

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Aiguillette de canard au pamplemousse, riz sauté aux légumes

### Aiguillettes de canard

4 filets de canard (magrets)  
1 pamplemousse rose découpé en filets  
20 g de beurre  
1 gousse d'ail  
1 brindille de thym  
sel, poivre du moulin

### Jus de canard au pamplemousse

200 g de parures ou os de canard  
50 g de mirepoix (oignon, carotte, céleri)  
25 g de sucre  
1 jus de pamplemousse  
3 dl de bouillon de volaille\*  
1 dl de fond brun de volaille\*  
1 gousse d'ail  
1 brindille de thym  
sel, poivre du moulin huile d'arachide

### Riz sauté aux légumes

200 g de riz basmati  
40 g d'échalote ciselée  
3,5 dl de bouillon de volaille\*  
1 petit poireau  
1 carotte moyenne  
2 feuilles de chou frisé  
200 g de brocolis  
200 g de chou-fleur  
50 g de poivron rouge  
0,5 dl d'huile d'olive  
1 gousse d'ail hachée  
10 g de gingembre haché très fin  
sauce soja Kikkoman  
Filets de pamplemousse  
Laver le pamplemousse – Zester –  
Blanchir 2 fois les zestes – Inciser les filets  
du pamplemousse à vif avec un petit  
couteau bien tranchant.

### Jus de canard au pamplemousse

Colorer les os et les parures de canard à l'huile  
d'arachide dans une poêle – Incorporer la mirepoix –  
Faire pincer légèrement les sucs – Enlever la graisse –  
Saupoudrer avec le sucre – Déglacer avec le jus de  
pamplemousse – Mouiller avec le bouillon et le fond  
brun de volaille – Ajouter la brindille de thym et la  
gousse d'ail – Cuire à petite ébullition pendant  
30 minutes – Réduire à consistance. Assaisonner de sel  
et de poivre du moulin – Passer au chinois – Mettre les  
zestes de pamplemousse blanchis.

### Riz sauté aux légumes

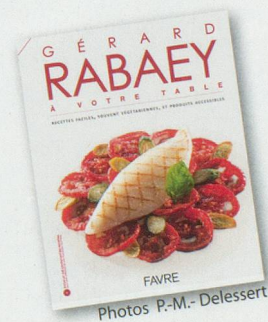
Faire suer au beurre l'échalote ciselée – Ajouter le riz –  
Nacrer – Mouiller avec le bouillon de volaille – Saler –  
Cuire à couvert dans un four préchauffé à 180°C pendant  
15 minutes – Laver le poireau et ciseler en fines rouelles –  
Détailler la carotte en fines bandes à l'aide d'une  
mandoline – Ciseler les feuilles de chou en julienne –  
Séparer les sommités des brocoli et chou-fleur – Faire  
sauter tous les légumes à l'huile d'olive – Ajouter le  
gingembre et l'ail haché – Déglacer avec la sauce soja –  
Incorporer le riz préalablement cuit – Faire revenir le tout  
sans coloration.

### Finitions

Assaisonner les aiguillettes de canard de sel et de  
poivre du moulin – Saisir à l'huile côté peau pendant  
5-6 minutes – Retourner – Enlever la graisse de  
cuisson – Ajouter le beurre, les zestes blanchis, la  
gousse d'ail et la brindille de thym – Terminer la  
cuisson à feu doux en arrosant régulièrement pendant  
3-4 minutes environ – Laisser reposer – Dans une  
poêle, faire caraméliser les filets de pamplemousse  
avec un peu de sucre – Trancher les aiguillettes de  
canard – Répartir sur les assiettes – Poser les filets de  
pamplemousse dessus – Dresser le riz sauté ainsi que  
le jus de canard.

### Livré. Dedicacé!

Commandez  
le livre *Gérard  
Rabaey, à votre  
table*, offre en  
page 78). Et vous  
le recevrez  
dédicacé par  
Gérard Rabaey.



Restaurant  
Le Pont de Brent  
1817 Brent  
Tél. 021 964 52 30  
www.  
lepontdebrent.ch